

Emotionen, Lernen und der »Flow«

Emotionen haben großen Einfluss auf Lernprozesse. Emotionen können das Lernen behindern, wenn sich bspw. Ängste oder übermäßiger Stress zu Lernwiderständen aufbauen. Im Gegenzug fällt das Lernen leichter, wenn man Interesse am Thema entwickelt, wenn man es schafft, positive Emotionen mit dem Lernen zu verbinden, wenn man positiv emotional involviert ist.

Freude ist – im Gegensatz zum kurzfristigen Spaß – eine positive Emotion, die sich beim Lernen entwickeln und das Lernen langfristig unterstützen kann. Sie kann sich äußern z. B. als Freude am Thema, als Freude darüber, etwas durchdrungen, geschafft zu haben. Dabei kann Freude auch helfen, Widerstände zu überwinden.

Wenn man emotional vollständig in den Lernprozess involviert ist (s. Stichwort), kann es zum so genannten »Flow« kommen,

einem Zustand, in dem die Anforderungen der Aufgabe und das eigene Können im Einklang sind. Man kann höchste Leistung erbringen, ohne dass es als Anstrengung verstanden wird: »Handeln im Flow bedeutet, eins zu werden mit dem, was man tut. Aktivität und Bewusstsein verschmelzen, man vergisst die Zeit, taucht ein in einen kontinuierlichen Handlungsstrom.«

Der Flow ist ein Zustand, der mit einem »Gefühl der Leichtigkeit und Freude« einhergeht. Es ist eine Erfahrung, von der beispielsweise Musikerinnen und Musiker berichten, wenn sie vollständig in der Musik aufgehen. Ob Beethoven im Flow war, als er die »Ode an die Freude« komponiert hat, können wir nicht wissen; vielleicht aber sorgt das Üben am Glockenspiel bei dem einen oder der anderen für ein wenig Freude.

